

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku

Preddiplomski sveučilišni studij Ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja

SPOL KAO PREDIKTOR STAVA PREMA TJELESNOM VJEŽBANJU

ZAVRŠNI RAD

Kolegij: Kineziologija

Mentor: dr.sc. Zvonimir Tomac doc.

Studentica: Nina Baum

Osijek, 2016

Sadržaj

1. UVOD	3
2. TJELESNA AKTIVNOST	4
Definicija tjelesne aktivnosti	4
Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje	4
Procjena tjelesne aktivnosti	5
3. TJELESNO VJEŽBANJE	7
Tjelesna i zdravstvena kultura	7
4. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA	8
5. CILJ	11
6. METODE RADA	11
Uzorak ispitanika	11
Mjerni instrumenti	11
Postupak	11
7. REZULTATI	12
8. ZAKLUČAK	18
9. LITERATURA	19

1. UVOD

Tjelesna aktivnost osnovna je čovjekova potreba od njegova rođenja do kasne starosti. Suvremeni uvjeti života i rada zaokupljaju čovjeka ograničavajući optimalnu razinu tjelesne aktivnosti. Moderna tehnologija omogućila je, ali i uvjetovala današnjem čovjeku iznimno brz način rada i života. Tome su pridonijele brojne mogućnosti informiranja i povezivanja raznim oblicima komunikacije. Sve manje slobodan za promišljanje, kreaciju i osobno djelovanje čovjek se preobratio u korisnika gotovih proizvoda. Zapostavljajući osnovne potrebe koje pridonose psihičkoj i fizičkoj ravnoteži postao je dio masovne potrošnje. Moderan čovjek prepušta se struji djelovanja nametnutih oblika života kako u radu tako i u slobodnom vremenu. Brza izmjena oblika i konstantno ubrzavanje životnog tempa udaljila su čovjeka od njegovih stvarnih potreba. U želji da sustigne sve brojnije prioritete čovjek gubi energiju i korak s vremenom te se u ono malo preostalog slobodnog vremena prepušta pasivnim oblicima odmora i zabave. Gledajući svoje roditelje djeca kao spužve upijaju i prihvaćaju sedentarni način života kao jedini ispravan. No, je li zaista ispravan? Sedentarni način življenja označava se rizikom za razvoj karcinom kolona. U tjelesno aktivnih žena rjeđe se nalaze karcinomi dojke i reproduktivnog sustava zbog promjena u razini spolnih hormona pod utjecajem tjelesne aktivnosti (Duraković & suradnici, 1999). Tjelesna aktivnost se od davnina spominje kao jedan od činitelja rasta i razvoja čovjeka, ali i očuvanja njegova zdravlja. No tek posljednjih godina svjedočimo velikom preokretu i sve većem broju znanstvenih spoznaja o utjecaju tjelesne aktivnosti na atropološki status i na prevenciju brojnih bolesti koje se u odrasloj dobi povezuju sa stupnjem tjelesne (ne) aktivnosti (Breslauer, Zegnal, & Miščančuk, 2010). Odrastanjem, starenjem i ujedno sve manjom tjelesnom aktivnošću dolazi do opadanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti organizma čovjeka. Tjelesna aktivnost doprinosi očuvanju i unaprijeđenju zdravlja te ima preventivnu i rehabilitacijsku ulogu. Svjetska zdravstvena organizacija izvorno definira zdravlje kao potpuno fizičko, psihičko socijalno blagostanje, a ne samo odusudstvo bolesti i oronulosti. Redovita tjelesna aktivnost odgovarajuće vrste, intenziteta, trajanja i učestalosti povećava motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti transportnog sustava kisika, energetske tvari te regulativnih mehanizama živčanog sustava.

2. TJELESNA AKTIVNOST

Sedentarni način života, kao rezultat razvoja suvremene tehnologije, je negativno utjecao na cjelokupan zdravstveni status pojedinca. Većina dosadašnjih istraživanja pokazala je kako djeca radije odabiru aktivnosti koje ne zahtijevaju nikakav mišićni napor, poput gledanja televizije, igranja računalnih igara itd. Da je stanje zabrinjavajuće potvrđuje i Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) koja ističe kako je tjelesna neaktivnost jedan od vodećih čimbenika rizika koji uzrokuje globalnu smrtnost i procjenjuje se na 3,2 milijuna smrtnih slučajeva u svijetu (WHO, 2015). Zato je važno poticati mlade na bavljenje tjelesnom aktivnošću kako bi usvojili dugoročne i zdrave životne navike koje će im u kasnijim fazama života višestruko koristiti u održavanju motoričke sposobnosti, zdravlja, funkcionalne pokretljivosti te očuvanju zdravlja (Medved, 1980).

Definicija tjelesne aktivnosti

Tjelesna aktivnost se, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), definira kao svaki pokret tijela koji izvede skeletni mišići, a zahtjeva potrošnju energije iznad razine mirovanja (WHO, 2015). Pri tome je potrebno naglasiti kako pojam tjelesne aktivnosti ne treba mijenjati s pojmom tjelesnog vježbanja.

Tjelesna aktivnost odnosi se na uobičajenu tjelesnu aktivnost pojedinca, obuhvaćajući tako radnu tjelesnu aktivnost, aktivnost vezanu za osobnu higijenu, samozbrinjavanje, tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme kao što su kućanski poslovi, vrtlarstvo, sportsko-rekreativna aktivnost i druge rekreativne aktivnosti. Nekim aktivnostima je jednostavnije odrediti intenzitet i trajanje, za razliku od drugih, spontanosti aktivnosti kojih često nismo ni svjesni. Primjer jedne takve aktivnosti može biti navika svakodnevnog korištenja stepenica umjesto dizala ili pak navika odlaska na posao pješice ili biciklom umjesto automobilom (Medved, 1980).

Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje

Zdravlje je stanje koje podrazumijeva ne samo odsustvo bolesti ili oronulosti, već predstavlja uspješno podnošenje izazova svakidašnjice i realizaciju životnih potencijala. Zdravlje se ne nasljeđuje samo od predaka te trajanje života i razina zdravlja nisu određeni isključivo nasljeđem. Danas je potpuno jasno da je stupanj zdravlja, osim nasljednim faktorima i utjecajem okoline, znatnim dijelom određen različitim aspektima načina života

koji su povezani s obiteljskom tradicijom, kulturološkim i socioekonomskim okruženjem. Kretanje, kao optimalna tjelesna aktivnost, je jedan od nezamjenjivih uvjeta za očuvanje i unaprijeđenje zdravlja. (Jurko, Čular, Badrić, & Sporiš, 2015)

Breslauer (2011.) ističe kako pozitivni utjecaj bavljenja tjelesnom aktivnošću na djecu djeluje višestrano i omogućuje:

- skladan rast i sazrijevanje svih organskih sustava;
- povoljan utjecaj na psihičke funkcije, smanjenje stresa, jačanje samopouzdanja i stjecanje radnih navika i samodiscipline;
- razvijanje moralne odgovornosti;
- manji rizik od kroničnih bolesti;
- razvoj fizičke i psihičke upornosti;
- poboljšanje snage, ravnoteže, fleksibilnosti i koordinacije;
- stjecanje poštovanja prema autoritetu i vršnjacima.

Zdravlje suvremenog čovjeka najviše ugrožavaju preobilna i neprimjerena ishrana, nedovoljna tjelesna aktivnost, stres, zagađenost životne sredine, štetne navike i slično. Današnju civilizaciju karakteriziraju bolesti kao što su hipokinezija, prekomjerna težina, ivčana napetost (Prskalo, 2001). Slobodno vrijeme djece se sve više koristi za aktivnosti koje ne iziskuju nikakav mišićni napor. Posljedice arterioskleroze (procesa koji oštećuje i sužuje krvne žile) u svijetu i Hrvatskoj su na prvom mjestu uzroka smrti.

U Hrvatskoj je provedeno nekoliko istraživanja o učestalosti tjelesne aktivnosti. Rezultati Hrvatske zdravstvene ankete (2003) pokazuju da 35,8% odrasle populacije nije dovoljno aktivno; prema kriteriju od trideset minuta umjerene tjelesne aktivnosti dnevno. Dok je u istraživanju Tjelesna aktivnost hrvatske populacije (2009) 60% odraslih izjavilo da uopće nije uključeno u bilo kakvo tjelesno vježbanje. Posebno zabrinjava da najnižu tjelesnu aktivnost iskazuju adolescenti i mladi odrasli.

Procjena tjelesne aktivnosti

Kako je tjelesna aktivnost bitan dio svakodnevice tako je i mjerenje njezine razine u populaciji jednako važan, a uz to i složen proces. Sportska znanost je u procjeni razine tjelesne aktivnosti i njenih utjecaja na zdravlje prihvatila epidemiološko – statistički pristup (Mišigoj– Duraković i sur., 1999). Isti autori navode kako postoje brojne predložene mjere za

procjenu razine tjelesne aktivnosti i zdravlja, a mogu se podijeliti na: direktne i indirektne metode. Prema tome direktne metode utvrđivanja razine tjelesne aktivnosti obuhvaćaju:

- 1) kalorimetriju;
- 2) primjenu upitnika;
- 3) dnevnike u koji ispitanik ili promatrač upisuje vrstu, trajanje i razlog dnevne aktivnosti;
- 4) primjenu mehaničkih ili elektronskih senzora pokreta (pedometar, rekorder tjelesnih pokreta, kamera i slično).

Otežavajuća okolnost kod ovakvih načina promatranja tjelesne aktivnosti je to što one djelomično opterećuju ispitanika mijenjajući na taj način njegovo ponašanje tijekom izvođenja aktivnosti. Također je važno naglasiti kako su direktne metode primjenjive samo na malim uzorcima ispitanika.

Indirektne metode procjene razine tjelesne aktivnosti uključuju:

- 1) tehnike utvrđivanja energetskog unosa odnosno utvrđivanje prehrambenog statusa;
- 2) tehnike utvrđivanja ili procjene sastava tijela;
- 3) utvrđivanje funkcijsko – fizioloških pokazatelja sposobnosti (puls, mišićna jakost);
- 4) podatke o sudjelovanju u sportskim ili rekreacijskim aktivnostima;
- 5) klasifikaciju zanimanja i opise radnog mjesta.

Iako sve navedene metode pronalaze svoje mjesto u različitim pristupima i segmentima proučavanja razine i učinaka tjelesne aktivnosti, u populacijskim studijama procjene razine tjelesne aktivnosti i njene povezanosti sa zdravljem, međutim, ističe se epidemiološko – statistički pristup te metodu izbora čini upitnik – anketa o tjelesnoj aktivnosti. Tijekom godina, mnoga su saznanja o odnosima između tjelesne aktivnosti i zdravlja dobivena primjenom različito definiranih anketa u velikim populacijskim studijama (Mišigoj – Duraković i sur., 1999).

3. TJELESNO VJEŽBANJE

Kako je gore već navedeno, pojam tjelesnog vježbanja ne smijemo mijenjati s pojmom tjelesne aktivnosti. Važno je znati kako je tjelesno vježbanje podkategorija tjelesne aktivnosti. Ono podrazumijeva redovitost izvođenja vježbanja prema ustrojenom planu i programu te s definiranim ciljem. Sam cilj uvjetuje oblik, učestalost, intenzitet te trajanje tjelesnog vježbanja (Duraković & suradnici, 1999).

Tjelesna i zdravstvena kultura

Primjer tjelesnog vježbanja je sat tjelesne i zdravstvene kulture u školi. Da je tjelesna i zdravstvena kulutra u cijelosti u službi zdravlja mladih proizlazi ne samo iz koncepcije tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja nego i iz njegovih ciljeva i zadaća. Opći cilj tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja je zadovoljenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem, dok je poseban cilj tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja razvijanje zdravstvene kulture učenika s ciljem čuvanja i unaprijeđivanja svog zdravlja i zdravlja svoje okoline (Findak, 1995). Gledajući s biološkog aspekta primarna zadaća tjelesne i zdravstvene kulture se svodi na uspostavljanje ravnoteže između pojedinih organa i organizma te između organizma i okoline. Zdravstvena zadaća tjelesne i zdravstvene kulture svodi se na moguć utjecaj tjelesnog vježbanja na povećanje otpornosti organizma prema štetnim utjecajima suvremenog načina života i rada. S pedagoškog aspekta se zadaća tjelesne i zdravstvene kulture prvenstveno očituje u mogućnosti da se putem tjelesnog vježbanja utječe na razvoj osobina ličnosti i socijalizaciju mladih (Findak & Mraković, 1992). Na temelju navedenih uloga, ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture može se suditi o višestrukim prednostima tjelesne i zdravstvene kulture. Kako bismo mogli iskoristiti sve te prednosti jedan od temeljnih uvjeta je osiguravanje adekvatnog broja sati tjelesne i zdravstvene kulture. Prema znanstvenim istraživanjima djetetu predškolske dobi i učenicima mlađe školske dobi je potrebno barem tri sata tjelesnog vježbanja dnevno, kombinirano s odmorom i drugim tako zvanim nemišićnim radnjama (Findak, 1995). Prema tome, očito je da samo dva sata nastave tjelesne i zdravstvene kulture tjedno nije dovoljno. Ako se želi zadovoljiti barem minimum nastave tjelesne i zdravstvene kulture učenicima mlađe školske dobi trebalo bi osigurati svaki dan po jedan sat, a učenicima starije školske dobi barem tri sata nastave tjelesne i zdravstvene kulture tjedno (Mraković, 1994).

4. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Različita istraživanja ukazuju kako je pozitivan stav prema tjelednoj i zdravstvenoj kulturi i tjelesnom vježbanju općenito važan čimbenik koji utječe na zdrav način života učenika, na njihovo uključivanje u izvanškolske tjelesne aktivnosti, ali i na kasniji tjelesno aktivan život.

Barić, Vlašić, CeciĆ (2014) su proveli istraživanje kako bi ispitali povezanost percipirane kompetentnosti, intrinzične motivacije i ciljne orijentacije kod djece koja pohađaju redovitu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, te provjeriti postoje li razlike između djevojčica i dječaka različite dobi u ovim varijablama. Rezultati dobiveni na uzorku 594 hrvatska osnovnoškolca pokazali su pozitivnu povezanost percipirane kompetentnosti sa ciljnom orijentacijom te uživanjem i interesom za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Pokazalo se da su djevojčice više intrinzično motivirane od dječaka. Visoko kompetentna djeca, osobito dječaci koji se osjećaju kompetentnima, značajno više uživaju u sadržajima nastave tjelesne i zdravstvene kulture, više se trude na satu, te su više usmjereni na učenje i usavršavanje, a manje na ishod i rezultate od djece koja sebe smatraju manje sposobnom. Djevojčice koje se doživljavaju manje sposobnima općenito su i manje motivirane za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, a njihova motivacija opada s dobi.

Badrić, Prskalo i Pongrašić (2012) su proveli istraživanje kako bi utvrdili postoji li značajna razlika u nekim antropološkim obilježjima između djevojčica i dječaka prema razini njihove tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. Istraživanje je provedeno na uzorku od 60 učenika i učenica četvrtog razreda osnovne škole. Rezultati istraživanja pokazuju kako se svega 20% učenika bavi nekom vrstom tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. Suprotno tome čak 53% učenika svoje slobodno vrijeme provodi ispred televizora ili računala. Kada se pogleda uključenost učenika u izvannastavne aktivnosti, vidljivo je da se oko njih 35% uključuje u neku tjelesnu aktivnost. Ovakav rezultat pokazuje da se učenici više uključuju u neki oblik organizirane tjelesne aktivnosti pod vodstvom stručne osobe nego u samostalno korištenje tjelesnih aktivnosti u svoje slobodno vrijeme. Na temelju odgovora učenika o važnosti predmeta tjelesna i zdravstvena kultura, vidljivo je kako 72% učenika smatra ovaj predmet vrlo važnim u životu uopće. Također je primjetno da djevojčice daju više važnosti ovom predmetu, ali se općenito manje uključuju u neku vrstu tjelesnog vježbanja. Iz dobivenih rezultata može se zaključiti kako se malo učenika odlučuje za korištenjem tjelesnih aktivnosti u slobodno vrijeme, te da su motoričke sposobnosti na manjoj razini kod tjelesno neaktivnih učenika.

Rastovski, Šumanović i Tomac (2013) su proveli istraživanje kojem je osnovni cilj bio ispitati percepcije učenika četvrtih razreda osnovne škole prema predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura. U uzorku ispitanika bio je 331 učenik (174 učenika i 157 učenica) četvrtih razreda osnovnih škola iz Osijeka koji imaju optimalne uvjete za provedbu nastave tjelesne i zdravstvene kulture. S pomoću jedanaest čestica upitnika istražila su se obilježja predmeta: zanimljivost, težina, razumljivost, korisnost i omiljenost. Poseban se dio upitnika odnosi na skup od šest kategorijalnih varijabli (spol, opći uspjeh, ocjena iz tjelesne i zdravstvene kulture u četvrtom razredu, slobodna dnevna tjelesna aktivnost, tjedni broj održanih sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture te omiljenost nastavnih predmeta). One su ujedno poslužile kao kriteriji za procjenu razlika u percepcijama učenika prema predmetu. Rezultati ukazuju kako učenici visokim ocjenama vrjednuju tjelesnu i zdravstvenu kulturu koja im je omiljen, zanimljiv, razumljiv, koristan i lak školski predmet. Većini je učenika tjelesna i zdravstvena kultura jedan od triju najomiljenijih školskih predmeta. Razlike u procjenama omiljenosti značajne su s obzirom na spol, konačnu ocjenu iz toga predmeta te kod učenika kojima je tjelesna i zdravstvena kultura najomiljeniji predmet. Pa je tako istraživanjem dobiveno da je dječacima predmet omiljeniji nego djevojčicama.

Prskalo je proveo 2007. godine istraživanje na uzorku od 287 učenica i učenika od 1. do 4. razreda osnovnih škola (dobi od 7 do 10 godina). Istraživanje je pokazalo zabrinjavajuće nisku frekvenciju odgovora koji predmet tjelesna i zdravstvena kultura stavljaju na prvo mjesto po značaju za budući život (13%) dok je preferencija tog predmeta nešto viša (37%). Provedba slobodnog vremena u nekoj karakterističnoj statičnoj aktivnosti značajno je viša (27%) nego u nekoj kineziološkoj aktivnosti (17%). Također je istraživanjem utvrđeno da je spol i dob utječu na preferenciju i izbor provedbe slobodnog vremena i sudjelovanje u izvanškolskim kineziološkim aktivnostima. Ovim istraživanjem je utvrđeno da je u izvanškolske aktivnosti uključen veći broj učenika nego u izvannastavne što može biti pokazatelj loše pripremljenosti škole za izvannastavne aktivnosti. Naglasak u ovom istraživanju stavljen je na posljedice koje izaziva nedovoljna kineziološka aktivnost. Autor naglašava kako tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na pojedine čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca te pozitivno utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Također govori kako su rijetke ljudske aktivnosti kojima se istodobno može utjecati na toliko velik broj ljudskih obilježja kao što je to moguće stručno oblikovanim tjelesnim vježbanjem. U zaključku ovog istraživanja autor naglašava važnost odgojnih zadaća na satu tjelesne i

zdravstvene kulture, a to su stvaranje navike svakodnevnog vježbanja i formiranje pozitivnog stava prema kineziološkoj aktivnosti uopće.

Badrić i Prskalo su proveli 2011. godine istraživanje na temu „Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika i učenica osnovne škole“. Cilj rada bio je utvrditi razlike u strukturi slobodnog vremena između djevojčica i dječaka te utvrditi količinu vremena koju učenici provode u različitim aktivnostima tijekom radnog dana. Rezultati istraživanja pokazali su da 60% učenika ne sudjeluje u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme tijekom radnog dana. Glavna aktivnost u slobodno vrijeme učenika osnovnoškolske dobi je gledanje televizije. Djevojčice i dječaci ne razlikuju se u načinu provođenja slobodnog vremena tijekom jednog radnog dana.

Petrić i Novak su proveli istraživanje kojem su pokušali ustvrditi postoji li interes za sport i sportske aktivnosti učenika i učenica ruralnih sredina. Provedena je anonimna anketa upitnikom koji je podijeljen u tri grupacije ponuđenih odgovora, na koje su učenici odgovarali s „pohađam“ i „ne pohađam“. Iz prve grupacije odgovora doznajemo kojim se aktivnostima učenici bave izvan škole; iz druge, kojim se sportskim aktivnostima bave u slobodno vrijeme; a iz treće grupacije, kada i s kime provode vrijeme dok se bave sportskim aktivnostima. Nakon provedenog upitnika Petrić i Novak su zaključili kako učenici i učenice ruralnih sredina imaju doista veliki interes za sportske aktivnosti. Više od 65% učenika i učenica se bavi nekom od sportskih aktivnosti dva i više puta tjedno. Učenici i učenice su se značajno razlikovali samo u varijabli „ples“ i „treniram i natječem se“.

5. CILJ

Cilj ovog rada jest otkriti utječe li spol na odabir tjelesne aktivnosti. Primarni cilj istraživanja jest otkriti čime se bave djevojčice, a čime dječaci i u kojoj mjeri se bave tjelesnim aktivnostima. Sekundarni cilj jest procijeniti mišljenje učenika o tjelesnoj aktivnosti.

6. METODE RADA

Uzorak ispitanika

Prigodan uzorak ispitanika činilo je 101 učenik i učenica četvrtih razreda osnovne škole. U istraživanju je sudjelovalo tri osnovne škole u Osijeku: OŠ Antuna Mihanovića, OŠ Ivana Filipovića i OŠ Vladimira Becića. Od ukupnog broja ispitanika je bilo 52 učenika i 49 učenica.

Mjerni instrumenti

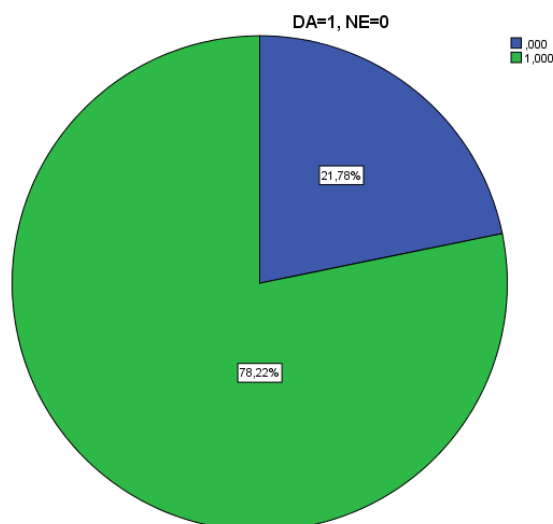
U istraživanju je korišten upitnik koji se sastoji od osobnih podataka (dob, spol, naziv osnovne škole) i 12 čestica anketnog upitnika za procjenu povezanosti spola s odabirom aktivnosti djece mlađe školske dobi.

Postupak

Ispitivanje je provedeno u razdoblju od svibnja do lipnja 2015. godine u prostorijama osnovnih škola Antuna Mihanovića, Vladimira Becića i Ivana Filipovića. Učenici su upoznati s protokolom i s time da je upitnik anonimn, a da se rezultati koriste za potrebe rada. Ispitivanje je u svakoj grupi trajalo oko 10 minuta.

7. REZULTATI

Grafikon 1 Postotak djece koja se (ne) bavi sportom



Više od tri četvrtine ispitanika se izjasnilo kako se u slobodno vrijeme bavi nekim sportom ili tjelesnom aktivnošću. 21,78% ispitanika se izjasnilo kako slobodno vrijeme provede baveći se nekim drugim aktivnostima koje nisu sportske. Spolne razlike nisu uočene kao značajne.

Tablica 1 Tjelesne aktivnosti kojima se djeca bave u slobodno vrijeme

Aktivnosti	N	Postotak
odbojka	2	4,3
graničar	2	4,3
ples	8	17,4
rolanje	4	8,7
nogomet	14	30,4
tenis	3	6,5
gimnastika	1	2,2
trčanje	2	4,3
košarka	7	15,2
vožnja bicikla	3	6,5

Tablica 2 Druge aktivnosti kojima se djeca bave u slobodno vrijeme

Aktivnosti	N	Postotak
jezičari	1	1,2
sviranje	1	1,2
TV	35	42,2
druženje s prijateljima	46	55,4

Kao tjelesna aktivnost kojom se najviše ispitanika bavi u slobodno vrijeme, njih 30,4%, je nogomet kod dječaka, zatim slijedi ples kod djevojčica, njih 17,4%. 8,7% djevojčica se izjasnilo kako slobodno vrijeme provode rolajući se. Ostale aktivnosti su podjednako zastupljene i kod dječaka i kod djevojčica, a one su košarka, vožnja bicikla, tenis, odbojka, graničar, gimnastika. Aktivnosti koje nisu vezane uz tjelesno vježbanje, a koje su ispitanici naveli kao omiljene su druženje s prijateljima, njih čak 55,4%, gledanje televizije je navelo 42,2% ispitanika te se sviranje i jezičari isto pojavljuju kao aktivnosti koje četvrtaši vole raditi u slobodno vrijeme.

Tablica 3 Provedeno vrijeme pred televizijom ili računalom

sati	postotak
0-1h	46,5
2-3h	40,6
3-4h	7
više sati	5,9

Na pitanje koliko sati dnevno provedeš pred televizijom ili računalom skoro pola ispitanika, njih 46,5%, je odgovorilo kako pred televizijom ili računalom provede maksimalno jedan sat dnevno. 40,6% je odgovorilo kako provede do tri sata, a više od tri sata, prema dobivenim rezultatima, provede 12,9% ispitanika.

Tablica 4 Izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti kojima se djeca bave

M=1, Ž=2	aktivnost	postotak
1,00	graničar	56,5
	nogomet	30,4
	košarka	4,3
	borilački sportovi	8,7
2,00	odbojka	21,4
	graničar	35,7
	ples	14,3
	gimnastika	21,4
	košarka	7,1

Graničar je tjelesna aktivnost kojom se bavi više od 50% ispitanih dječaka, nogomet je nešto manje zastupljen svukupno 30,4% dječaka je odgovorilo kako se bavi nogometom i sklopu izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti. Osim toga kod dječaka se još javljaju i košarka i borilački sportovi kao izabrane aktivnosti. Kod djevojčica je graničar isto kao i kod dječaka na prvome mjestu, njih 35,7% se izjasnilo kako se bavi graničarom u sklopu izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti. Gimnastika i odbojka su podjednako zastupljeni kod djevojčica, oko 20% djevojčica se bavi navedenim aktivnostima. Plesom se kao izvannastavnom i izvanškolskom aktivnosti bavi 14,3% ispitanih djevojčica.

Tablica 5 Izvannastavne i izvanškolske ne sportske aktivnosti kojima se djeca bave

M=1, Ž=2	aktivnost	postotak
1,00	zbor	11,8
	dramska	11,8
	ekolozi	17,6
	sviranje	5,9
	likovni	5,9
	matematičari	35,3
2,00	zbor	51,6
	jezičari	29,0
	dramska	3,2
	ekolozi	6,5
	likovni	6,5
	matematičari	3,2

Izvanastavne i izvanškolske ne sportske aktivnosti kojima se djeca bave su vrlo slične kod oba spola, ali se razlikuju po postotku zastupljenosti. Kod dječaka prevladavaju aktivnosti kao što su matematičari (35,3%), ekolozi (11,8) i dramska (11,8), dok je kod djevojčica nazastupljeniji zbor (51,6%) i jezičari (29%)

Tablica 6 Koliko često se djeca bave sportom

M=1, Ž=2		Postotak
1,00	nijednom	7,3
	jednom tjedno	2,4
	dva – tri puta tjedno	46,3
	svaki dan	43,9
2,00	nijednom	4,4
	jednom tjedno	13,1
	dva – tri puta tjedno	55,3
	svaki dan	27,2

Rezultati prikazani u Tablici 6 ukazuju kako je najveći broj učenika svakodnevno ili barem dva do tri puta tjedno tjelesno aktivan. Potrebno je naglasiti kako su dječaci češće svakodnevno aktivni od djevojčica, što je vidljivo iz svakodnevne tjelesne aktivnosti gdje se čak 43,9% njih bavi tjelesnom aktivnošću ili sportom u slobodno vrijeme. Dok je s druge strane manji postotak djevojčica koje se ne bave nikakvim sportom ili tjelesnom aktivnošću, njih 4,4%, a kod dječaka je taj postotak nešto veći 7,3%.

Tablica 7 Je li bavljenje sportom važno

M=1, Ž=2	DA=1, NE=0	Postotak
1,00	0,00	4,9
	1,00	95,1
2,00	0,00	9,1
	1,00	90,9

Kao i u prethodnim varijablama učenici su pozitivno usmjereni prema važnosti bavljenja sportom, i pri tome nema većih spolnih razlika. Čak 95,1% dječaka smatra kako je bavljenje sportom važno, dok ih je samo 4,9% odgovorilo niječno. Kod djevojčica je situacija

ne značajno drugačija. 90,9% djevojčica smatra kako je bavljenje sportom važno, a njih 9,1% se ne slaže s tom tvrdnjom.

Tablica 8 TZK bi trebala biti svaki dan

ne bavim se sportom=0, bavim se sportom=1 M=1, Ž=2 1= nimalo se ne slažem, 5= u potpunosti se slažem		Postotak
	3,00	9,1
0,0	4,00	9,1
	5,00	81,8
1,00	1,00	7,3
	3,00	12,2
1,0	4,00	14,6
	5,00	65,9
	1,00	18,2
0,0	3,00	18,2
	4,00	18,2
	5,00	45,5
2,00	1,00	10,5
	2,00	2,6
1,0	3,00	18,4
	4,00	7,9
	5,00	60,5

Na konstataciju tjelesna i zdravstvena kultura bi trebala biti svaki dan 65,9% dječaka koji se bave sportom u slobodno vrijeme je reklo da se u potpunosti slaže s tom tvrdnjom. Iznenadujuće, s tvrdnjom se u potpunosti slaže čak 81,8% dječaka koji su u prethodnim pitanjima odgovorili kako se ne bave sportom u slobodno vrijeme. Kod djevojčica je situacija slična, one koje su odgovorile da se bave sportom u slobodno vrijeme također su se u potpunosti složile s tvrdnjom da bi tjelesna i zdravstvena kultura trebala biti svaki dan. 45% djevojčica kojima sport nije primarna aktivnost u slobodno vrijeme je odgovorila kako bi tjelesna i zdravstvena kultura trebala biti svaki dan. Oko 10% dječaka i 10% djevojčica u obje skupine se nije složilo s tvrdnjom da tjelesna i zdravstvena kultura bude svaki dan.

Tablica 9 Imamo previše sati TZK-a

ne bavim se sportom=0, M=1, Ž=2 bavim se sportom=1		1= nimalo se ne slažem, 5= u potpunosti se slažem	Postotak
1,00	0,000	1,00	45,5
		2,00	18,2
		3,00	9,1
		4,00	18,2
		5,00	9,1
	1,000	1,00	70,7
		2,00	4,9
		3,00	9,8
		4,00	7,3
		5,00	7,3
2,00	0,000	1,00	72,7
		2,00	9,1
		3,00	18,2
	1,000	1,00	71,1
		2,00	15,8
		4,00	5,3
		5,00	7,9

Što se tiče satnice tjelesne i zdravstvene kulture većina djece se složila kako bi trebala biti veća odnosno kako nemaju previše sati tjedno tjelesne i zdravstvene kulture. Zanimljivo je da se postotak djevojčica koje smatraju da je sati premalo vrti oko 70% u obje skupine, znači i one djevojčice kojima je sport primarna aktivnost u slobodno vrijeme i one kojima nije se nisu nimalo složile s tvrdnjom da imaju previše sati tjelesne i zdravstvene kulture tjedno. Kod dječaka je situacija nešto drugačija. Dječaci koji se bave sportom u slobodno vrijeme smatraju da je satnica premala, njih 70,7%. Dok je postotak dosta niži, 45,5% onih dječaka koji se ne bave sportom i smatraju da je satnica premala.

8. ZAKLUČAK

Ovim istraživanjem ispitani su učenici i učenice osnovnih škola u Osijeku, s ciljem utvrđivanja spolnih razlika pri odabiru tjelesne aktivnosti. Ispitivane su aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme, bave li se sportom i misle li da je bavljenje sportom važno, utječe li spol na odabir aktivnosti i općeniti stav o vježbanju?

Pokazalo se da su učenici pozitivno usmjereni prema važnosti bavljenja sportom, i da pri tome nema većih spolnih razlika. Tri četvrtine ispitanika kaže kako se u slobodno vrijeme bavi sportom ili nekom tjelesnom aktivnošću. Međutim istraživanje je pokazalo kako su dječaci pri odabiru sporta ili tjelesnim aktivnostima okrenuti više ekipnim sportovima kao što su košarka, graničar i nogomet dok djevojčice odabiru više individualne sportove i tjelesne aktivnosti kao što je rolanje, vožnja bicikla, plesanje. Istraživanje je pokazalo kako se i djevojčice i dječaci bave nekom vrstom tjelesne aktivnosti barem dva, tri puta tjedno i češće. Minimalna razlika između spolova se pokazala kod svakodnevne fizičke aktivnosti, dječaci su nešto više fizički aktivni svaki dan za razliku od djevojčica. Ispostavilo se da nema značajnih razlika između učenika i učenica, što se tiče boravka ispred televizije kao jednog od načina na koji učenici provode slobodno vrijeme. Po pitanju učestalosti boravka ispred televizije ili računala, istraživanje je pokazalo kako djeca najčešće provode oko 1 sat pred televizijom ili računalom. Spolne razlike nema ni kod stava prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. I dječaci i djevojčice smatraju kako bi tjelesne i zdravstvene kulture moglo biti više sati tjedno. Istraživanje je pokazalo kako isti stav imaju i djeca koja se češće i ona koja se rjeđe bave nekom fizičkom aktivnošću.

Istraživanjem se utvrdilo kako postoje razlike između dječaka i djevojčica pri količini svakodnevne tjelesne aktivnosti, no nema razlika pri odabiru aktivnosti u smislu da se dječaci više bave sportom od djevojčica. Sport i tjelesne aktivnosti su podjednako zastupljene kod oba spola što je pozitivno za čuti, a još bolji podatak koji smo dobili istraživanjem je taj što djeca smatraju i znaju da je vježbanje važno za život. U budućnosti će se treba poraditi na uvođenju dodatnih sati tjelesne i zdravstvene kulture u škole jer prema podacima koje smo dobili ovim istraživanjem djeca smatraju kako je premalo dva sata tjelesne i zdravstvene kulture tjedno.

9. LITERATURA

- 1) WHO. (2015, siječanj). Retrieved from Svjetska zdravstvena organizacija: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- 2) Badrić, M., & Prskalo, I. (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika i učenica osnovne škole. U M. Andrijašević, & D. Jurakić, *Sportska rekreacija u funkciji unaprijeđenja zdravlja*. Osijek: Udruga kineziologa grada Osijeka.
- 3) Badrić, M., Prskalo, I., & Pongrašić, M. (2012). Antropološka obilježja i kineziološka aktivnost djece u slobodno vrijeme. U M. Andrijašević, & D. Jurakić, *Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije* (str. 144-150). Križevci: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- 4) Barić, R., Vlašić, J., & Cecić, S. E. (June 2014). Goal orientation and intrinsic motivation for physical education: Does perceived competence matter. *Kinesiology*, 46, str. 117-126.
- 5) Breslauer, N., Zegnal, M., & Miščančuk, M. (2010). Kineziološki sadržaji u funkciji očuvanja i unaprijeđenja zdravlja mladih. U M. Andrijašević, & D. Jurakić, *Kineziološki sadržaji i društveni život mladih* (str. 138-145). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- 6) Duraković, M. M., & suradnici. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos.
- 7) Findak, V. (1995). Tjelesno vježbanje i zdravlje. *Napredak*, 398-404.
- 8) Findak, V., & Mraković, M. (1992). *Kineziološki priručnik za učitelje*. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor.
- 9) Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., & Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Split: Gopal.
- 10) Mraković, M. (1994). *Programiranje i kontrola procesa vježbanja*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

- 11) Petrić, V., & Novak, D. (2008). Interes za sportske aktivnosti učenika i učenica ruralnih sredina. U M. Andrijašević, *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života* (str. 105-110). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- 12) Prskalo, I. (2001). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
- 13) Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, str. 319-331.
- 14) Rastovski, D., Šumanović, M., & Tomac, Z. (Svibanj 2013). Tjelesna i zdravstvena kultura iz perspektive učenika četvrtih razreda osnovne škole. *Život i škola*, str. 451-462.